

KESEHATAN MENTAL JAMAAH HAJI LANSIA: ANTARA TANTANGAN DAN STRATEGI SPIRITUAL

¹ Jaelani

¹Institut Teknologi dan Kesehatan Mahardika, Cirebon, Indonesia, jaelani.caruban@gmail.com

ARTICLE INFORMATION	ABSTRACT
<p>Received: September, 03, 2025 Revised: October, 20, 2025 Available online: September, 30, 2025</p>	<p>Background: Elderly Hajj pilgrims (aged 60 and above) are a vulnerable group facing significant physical and psychological challenges during the pilgrimage. Environmental stressors, fatigue, and limited communication often trigger mental health issues such as anxiety and disorientation. Spirituality is believed to play a vital role as a coping mechanism in this context.</p> <p>Methods: This study employed a descriptive qualitative approach using literature review and narrative interviews. Participants included three elderly Hajj pilgrims and two religious guides selected through purposive sampling. Data were analyzed thematically to identify patterns in psychological challenges and spiritual coping strategies.</p> <p>Results: The findings revealed that elderly pilgrims experienced psychological distress, including anxiety, confusion, and physical exhaustion. However, spiritual practices such as prayer, remembrance (dzikir), and surrender to God provided emotional stability and enhanced psychological well-being. Religious guides contributed significantly by offering spiritual and emotional support throughout the pilgrimage.</p> <p>Conclusion: Spirituality serves as an effective coping mechanism for elderly Hajj pilgrims in managing mental health challenges. Integrating spiritual approaches into Hajj health services is recommended to improve psychological well-being and ensure a meaningful pilgrimage experience for the elderly.</p>
<p>KEYWORDS</p> <p>Lansia, Kesehatan mental, Haji, Spiritualitas, Coping</p> <p>Elderly pilgrims, Mental health, Hajj, Spirituality, Coping strategies</p>	<p>ABSTRAK</p> <p>Latar Belakang: Jamaah haji lanjut usia (lansia) merupakan kelompok rentan yang menghadapi tantangan fisik dan psikologis selama pelaksanaan ibadah haji. Tekanan lingkungan, kelelahan, dan keterbatasan komunikasi dapat memicu gangguan kesehatan mental. Spiritualitas diyakini berperan penting sebagai mekanisme coping dalam menghadapi tekanan tersebut.</p> <p>Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik studi pustaka dan wawancara naratif. Analisis menggunakan pendekatan <i>thematic analysis using Barung and Clarke Informan</i> terdiri dari tiga jamaah haji lansia dan dua pembimbing ibadah yang dipilih secara purposive. Data dianalisis menggunakan metode tematik untuk mengidentifikasi pola pengalaman dan strategi spiritual yang digunakan.</p> <p>Hasil: Jamaah lansia mengalami kecemasan, disorientasi, dan kelelahan selama ibadah haji. Namun, praktik spiritual seperti dzikir, doa, dan sikap pasrah kepada Allah terbukti membantu menjaga ketenangan batin dan memperkuat daya tahan mental. Pembimbing ibadah juga berperan dalam memberikan dukungan spiritual dan emosional.</p> <p>Kesimpulan: Strategi spiritual berperan signifikan dalam menjaga kesehatan mental jamaah haji lansia. Integrasi pendekatan spiritual</p>
<p>CORRESPONDENCE</p> <p>Jaelani Institut Teknologi dan Kesehatan Mahardika Indonesia jaelani.caruban@gmail.com</p>	

dalam pelayanan kesehatan haji direkomendasikan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas ibadah lansia.

This is an open access article under the [CC BY-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/) license.



PENDAHULUAN

Haji merupakan salah satu rukun Islam yang mempunyai nilai keagamaan dan spiritual yang besar bagi umat Islam (Rahmayani dan Sazali (2024). Ibadah haji merupakan puncak dari perjalanan spiritual seorang Muslim yang mampu secara fisik, mental, dan finansial. Pelaksanaannya yang bersifat massal, padat, serta dilaksanakan di luar negeri dalam waktu cukup lama, menjadikan ibadah ini penuh tantangan, terlebih bagi kalangan lanjut usia (lansia). Data dari Kementerian Agama Republik Indonesia menunjukkan bahwa setiap tahun, lebih dari 50% jamaah haji berasal dari kelompok usia di atas 60 tahun, menjadikan lansia sebagai mayoritas peserta haji. Tingginya angka jamaah lansia tersebut menuntut perhatian khusus, terutama dalam aspek kesehatan fisik dan mental. (Surakarta, 2023)

Menurut data Sistem Informasi dan Komputerisasi Haji Terpadu (SISKOHAT) Kementerian Agama Republik Indonesia, pada musim haji tahun 2023, sebanyak 61.4% dari total jamaah haji Indonesia tergolong dalam kategori lanjut usia, yaitu berusia di atas 60 tahun. Bahkan, sekitar 30% di antaranya termasuk lansia dengan risiko tinggi (risti) karena memiliki komorbid atau keterbatasan fisik. Kondisi ini menjadikan Indonesia sebagai salah satu negara dengan proporsi jamaah lansia tertinggi di dunia. (Indonesia, 2023)

Secara umum, lansia merupakan kelompok yang rawan mengalami gangguan kesehatan mental, seperti stres, depresi ringan, kecemasan, dan gangguan tidur. Ketika melaksanakan ibadah haji, mereka dihadapkan pada kondisi lingkungan yang berbeda drastis dari kebiasaan di

tanah air—iklim yang ekstrem, jadwal ibadah yang padat, keramaian yang luar biasa, serta keterbatasan komunikasi dengan keluarga. Hal ini dapat memicu tekanan psikologis, yang jika tidak ditangani secara tepat, akan berdampak pada pelaksanaan ibadah dan keselamatan jiwa (Surakarta, 2023).

Pemeriksaan kesehatan jiwa atau psikologis kepada Jamaah Haji diharapkan akan mengurangi beberapa kasus yang sering terjadi pada jamaah di Tanah Suci, khususnya pada lansia, seperti demensia dan gangguan kecemasan (Murtana, dkk, 2025). Jamaah haji lansia rentan mengalami gangguan psikologis seperti kelelahan mental, disorientasi, dan kecemasan akibat perubahan lingkungan dan tekanan fisik selama pelaksanaan ibadah. Oleh karena itu, pendekatan spiritual menjadi sangat penting. Studi oleh Universitas Muhammadiyah Surakarta menyebutkan bahwa spiritualitas memiliki korelasi positif terhadap ketahanan mental lansia, di mana praktik ibadah dan keyakinan religius dapat menurunkan tingkat stres dan meningkatkan rasa tenang serta makna hidup selama menjalankan ibadah haji.

Namun di sisi lain, spiritualitas yang mendalam menjadi salah satu kekuatan utama jamaah lansia dalam menghadapi tekanan tersebut. Banyak dari mereka merasa bahwa ibadah haji adalah kesempatan terakhir dalam hidup untuk menyempurnakan rukun Islam, sehingga mereka cenderung lebih sabar, pasrah, dan berusaha mendekatkan diri kepada Allah sebagai bentuk *coping* terhadap kondisi yang dihadapi. Pendekatan spiritual ini berperan sebagai bentuk terapi alami yang mampu memperkuat ketahanan mental lansia dalam menjalankan rangkaian ibadah haji. (Kompasiana, 2024)

Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana aspek spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental lansia selama menjalankan ibadah haji. Kajian ini bertujuan untuk menggali peran spiritualitas sebagai mekanisme *coping* dalam menghadapi tekanan psikologis, serta bagaimana pendekatan ini dapat diintegrasikan ke dalam strategi pendampingan dan pelayanan kesehatan bagi jamaah haji lansia. Dengan pemahaman yang lebih mendalam, diharapkan pelaksanaan ibadah haji bagi lansia dapat berlangsung lebih aman, nyaman, dan bermakna secara spiritual. Tujuan penelitian adalah mengidentifikasi strategi spiritual jamaah haji dalam menghadapi tekanan psikologis.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kualitatif deskriptif, menggunakan pendekatan studi pustaka dan wawancara naratif untuk menggali pengalaman subjektif jamaah haji lansia dalam menghadapi tekanan psikologis serta strategi spiritual yang mereka gunakan sebagai mekanisme *coping*. Subjek penelitian terdiri dari tiga jamaah lansia yang telah menunaikan ibadah haji dan dua pembimbing ibadah yang mendampingi jamaah selama pelaksanaan haji. Pemilihan informan dilakukan secara purposive sampling dengan mempertimbangkan pengalaman langsung dan relevansi terhadap topik penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur, dokumentasi, dan kajian literatur dari sumber-sumber akademik dan laporan institusional terkait kesehatan mental lansia dan spiritualitas dalam ibadah haji. Analisis data dilakukan dengan pendekatan analisis tematik, yaitu merumuskan tema-tema utama dari transkrip wawancara dan literatur yang mencerminkan tantangan psikologis yang dihadapi lansia serta bentuk-bentuk *coping* spiritual yang mereka terapkan. Validitas data dijaga melalui triangulasi sumber dan member checking untuk memastikan keakuratan interpretasi.

HASIL PENELITIAN

1. Tantangan Psikologis yang Dihadapi Jamaah Lansia

Dari wawancara naratif terhadap tiga jamaah lansia, ditemukan beberapa tantangan utama yang memengaruhi kesehatan mental mereka selama pelaksanaan ibadah haji:

- Kecemasan dan ketakutan: Terutama terkait kondisi fisik, keramaian, dan kekhawatiran akan tidak mampu menyelesaikan rangkaian ibadah.
- Disorientasi lingkungan: Perubahan iklim, bahasa, dan budaya menyebabkan kebingungan dan stres ringan.
- Keterbatasan komunikasi: Rasa rindu terhadap keluarga dan kesulitan berkomunikasi dengan petugas atau sesama jamaah memperburuk perasaan terisolasi.
- Kelelahan fisik: Aktivitas ibadah yang padat memicu kelelahan yang berdampak pada kestabilan emosi.

2. Strategi Spiritual sebagai Mekanisme Coping

Ketiga informan lansia menunjukkan bahwa pendekatan spiritual menjadi kekuatan utama dalam menghadapi tekanan mental:

- Pasrah dan tawakal: Mereka merasa bahwa segala kesulitan adalah bagian dari ujian spiritual dan menyerahkan hasilnya kepada Allah.
- Dzikir dan doa: Aktivitas ibadah seperti membaca Al-Qur'an, berdoa, dan berdzikir menjadi penenang jiwa yang efektif.
- Makna ibadah haji sebagai puncak kehidupan: Keyakinan bahwa haji adalah kesempatan terakhir untuk menyempurnakan rukun Islam membuat mereka lebih sabar dan ikhlas.

3. Peran Pembimbing Ibadah

Dua pembimbing ibadah yang diwawancarai menyatakan bahwa pendekatan spiritual sangat membantu dalam menjaga stabilitas mental jamaah lansia. Mereka menekankan pentingnya:

- Memberikan motivasi religius
- Menyediakan ruang untuk curhat dan konseling ringan
- Mengarahkan jamaah untuk fokus pada makna ibadah, bukan pada hambatan teknis

4. Tema Utama yang Diidentifikasi

Dari analisis tematik, muncul tiga tema besar:

- Spiritualitas sebagai sumber ketenangan
- Keterhubungan dengan Allah sebagai pengganti keterhubungan sosial
- Makna ibadah sebagai penguat daya tahan mental

PEMBAHASAN

Pelaksanaan ibadah haji bagi lansia bukan hanya menjadi tantangan fisik, tetapi juga ujian mental dan emosional. Dalam konteks ini, spiritualitas memainkan peran penting sebagai mekanisme koping yang membantu jamaah lansia mengelola tekanan psikologis selama menjalankan ibadah di tanah suci.

1. Tantangan Psikologis Jamaah Haji Lansia

Lansia menghadapi berbagai tekanan selama ibadah haji, mulai dari kelelahan fisik, perubahan lingkungan, hingga keterbatasan komunikasi. Menurut data Kementerian Agama RI, pada musim haji 2023, sebanyak 61,4% jamaah haji Indonesia tergolong lansia, dan sekitar 30% di antaranya termasuk kategori risiko tinggi karena memiliki penyakit penyerta. (Surakarta, 2023). Kondisi ini memperbesar potensi gangguan psikologis seperti kecemasan, stres, dan disorientasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Universitas Muhammadiyah Surakarta menunjukkan bahwa tekanan mental yang dialami lansia selama haji dapat memengaruhi kualitas ibadah dan bahkan berdampak pada kondisi fisik mereka. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang tidak hanya bersifat medis, tetapi juga menyentuh aspek spiritual dan emosional. (Surakarta, 2023)

2. Spiritualitas sebagai Mekanisme Coping

Strategi spiritual terbukti menjadi salah satu bentuk koping yang paling efektif bagi jamaah lansia. Dalam wawancara naratif yang dilakukan terhadap beberapa jamaah lansia, ditemukan bahwa praktik seperti dzikir, doa, membaca Al-Qur'an, dan pasrah kepada kehendak Allah menjadi sumber ketenangan dan kekuatan batin. Mereka memaknai ibadah haji sebagai puncak pengabdian dan kesempatan terakhir untuk menyempurnakan rukun Islam, sehingga muncul sikap sabar, ikhlas, dan penuh harap.

Pendekatan psikoreligius merupakan salah satu bentuk intervensi holistik yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dalam proses pemulihan psikologis. Salah satu bentuk terapi yang menonjol adalah terapi dzikir, yaitu kegiatan mengingat Allah secara berulang melalui lafadz-lafadz tertentu yang bersumber dari Al-Quran dan sunah. Terapi ini tidak hanya berfungsi sebagai ibadah ritual, tetapi juga sarana reflektif dan kontemplatif yang melibatkan hati dan pikiran secara mendalam (Ikwan, dkk, 2025).

Penelitian oleh (Nurjanah, 2023) dalam jurnal *JIPPMas* juga menunjukkan bahwa terapi relaksasi spiritual dan *mindfulness* berbasis nilai-nilai Islam mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia secara signifikan. Spiritualitas tidak hanya memberikan makna hidup, tetapi juga memperkuat daya tahan mental dalam menghadapi tekanan.

3. Peran Pembimbing Ibadah dan Dukungan Sosial

Pembimbing ibadah memiliki peran strategis dalam mendampingi jamaah lansia. Mereka tidak hanya bertugas memberikan bimbingan teknis pelaksanaan ibadah, tetapi juga menjadi tempat curhat dan sumber motivasi spiritual. Model konseling spiritual yang diterapkan dalam layanan haji lansia terbukti efektif dalam membantu jamaah mengelola kecemasan dan meningkatkan kesiapan mental. (Nurhayati, 2023)

Selain itu, dukungan sosial dari sesama jamaah juga menjadi faktor penting. Lansia yang merasa diterima dan didukung oleh kelompoknya cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan lebih mampu menyelesaikan rangkaian ibadah dengan baik.

Panitia Penyelenggara Ibadah Haji (PPIH) dapat memberikan layanan konseling spiritual pada jamaah lansia. Salah satu contoh layanan konseling spiritual adalah saat Jamaah haji berada di Bandara. Petugas PPIH layanan lansia dan disabilitas yang berlokasi di Bandara, mereka sebenarnya telah melakukan konseling spiritual dengan senantiasa mengingatkan para Jamaah lansia akan bacaan talbiyah, menjaga ihrom, mengingatkan wajib dan sunnah umroh (bagi Jamaah gelombang kedua), atau dengan mengingatkan Kembali berbagai persiapan fisik dan mental serta senantiasa menjaga Kesehatan saat beribadah haji di tanah suci (Kulsum, 2024).

4. Implikasi dan Rekomendasi

Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan spiritual harus menjadi bagian integral dari layanan kesehatan haji, khususnya bagi jamaah lansia. Kementerian Agama dan Kementerian Kesehatan dapat mengembangkan program pelatihan bagi pembimbing ibadah dan tenaga kesehatan untuk mengintegrasikan konseling spiritual dalam pelayanan mereka. Selain itu, penyediaan ruang ibadah yang nyaman, waktu istirahat yang cukup, dan kegiatan keagamaan ringan dapat memperkuat ketahanan mental jamaah lansia.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa jamaah haji lansia menghadapi tantangan psikologis yang signifikan selama pelaksanaan ibadah haji, terutama berupa kecemasan, stres, disorientasi lingkungan, dan kelelahan fisik. Faktor usia, kondisi kesehatan, serta keterbatasan komunikasi memperbesar risiko gangguan mental yang dapat memengaruhi kualitas ibadah dan keselamatan jamaah.

Namun demikian, spiritualitas terbukti menjadi mekanisme koping yang sangat efektif dalam menjaga stabilitas mental lansia. Praktik seperti dzikir, doa, pasrah kepada kehendak Allah, serta pemaknaan ibadah sebagai puncak pengabdian memberikan ketenangan batin dan meningkatkan daya tahan psikologis. Pendekatan spiritual tidak hanya berfungsi sebagai terapi alami, tetapi juga memperkuat motivasi dan makna hidup bagi jamaah lansia.

Peran pembimbing ibadah dan dukungan sosial dari sesama jamaah turut memperkuat ketahanan mental lansia, terutama melalui konseling spiritual dan motivasi religius. Oleh karena itu, integrasi pendekatan spiritual dalam layanan kesehatan haji sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis jamaah lansia.

REFERENSI

- Indonesia, K.A.R. (2023) *Profil Jamaah Haji Indonesia 2023*. Sistem Informasi Dan Komputerisasi Haji Terpadu (SISKOHAT). Available At: <https://Haji.Kemenag.Go.Id>.
- Kompasiana (2024) "Pengaruh Ibadah Haji Terhadap Kesehatan Mental." Available At: <https://www.kompasiana.com/Syahiduzzaman5860/666135f2c925c46aa629ded2/Pengaruh-Ibadah-Haji-Terhadap-Kesehatan-Mental>.
- Nurhayati, S. (2023) *Pemanfaatan Model Konseling Spiritual Pada Layanan Haji Lansia*. Researchgate. Available At: https://www.researchgate.net/publication/387545520_PEMANFAATAN_MODEL_KONSELING_SPIRITUAL_PADA_LAYANAN_HAJI_LANSIA.
- Nurjanah, S. (2023) "Kombinasi Mindfulness Spiritual Islam Dan Relaksasi Spiritual Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Lansia," *Jurnal Ilmiah Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(2), Pp. 45–52. Available At: <https://journal.iel-education.org/index.php/jippmas/article/download/397/363>.
- Surakarta, U.M. (2023) "Haji Dan Kesehatan Mental Lansia." Available At: https://my.ums.ac.id/media/insentif/chapter/fr412/haji_dan_kesehatan_mental_lansia.pdf.

Rahmayani, Alya, Sazali, Hasan. (2024). Haji Ramah Lansia Antara Kenyataan dan Tantangang Istitha'ah Kesehatan. *As-Syirkah: Islamic Economic & Financia Journal*. Vol.3 No. 2 956-966.

Murtana, Agus, Istianna, Nurhidayati, hastuti, RY., Prayogo. Kesehatan Mental Mempengaruhi Istithaah Jamaan Haji Lansia di Kabupaten Boyolali. *Jurnal Profesi Keperawatan*. Vol 12 No. 2 Juli 2025.

Ikwan, moch., Setiawan H., Bistara, Dirfan N. (2025). Pemberdayaan Diri Melalui Terapi Psikoreligius Dalam Mengurangi Kecemasan Jemaah Calon Haji. *Jurnal Medika: Medika*. Vol.4, No.4., Hal.939-946

Kulsum, Robiah Ummi. (2024). pemanfaatan Model Konseling Spiritual Pada Layanan Haji Lansia. *Jurnal Kediklatan Balai Diklat Keagamaan Jakarta*. Vol.5 No. 2. 207-220.